**Konspekt ( 25.06.2020 r.)  
  
Część wstępna:**

- bieg w miejscu 2 min.

-skrętoskłony  10 na stronę

- wymachy naprzemianstronne w przód w opadzie tułowia

- Naprzemianstronne krążenia RR w przód i tył w truchcie

- skip A,C w miejscu

**Część główna:**

- przysiady z rękami nad głową 3 x 15 pow.

- burpees 3x 30 sek. Z przerwą 1min.

- wąskie pompki ( na triceps) 3x 10-15 pow.  
- martwy ciąg na jednej nodze z butelką wody w rękach   
- bieg bokserski 3x 1min Z przerwą 1min.

**Część końcowa:**  
- spacer w miejscu 1min.  
-brzuszki 3x 20   
- pozycja deski 3x 30sek.  
- wspięcia na palce 3x15  
- podnosimy ręce do góry łapiemy głęboki wdech i opad tułowia z jednoczesnym wydechem